

**PERBEDAAN PENGARUH PEMBERIAN *DIRECT MYOFASCIAL
RELEASE* DAN *SELF MYOFASCIAL RELEASE* TERHADAP
PENURUNAN NYERI *MYOFASCIAL TRIGGER POINT UPPER
TRAPEZIUS* PADA PEMBATIK TULIS**



SKRIPSI

Disusun Guna Memenuhi Persyaratan Dalam
Mendapatkan Gelar Sarjana Fisioterapi

Oleh:

ABIL FADHE AL HAKIM

J120130077

PROGRAM STUDI S1 FISIOTERAPI

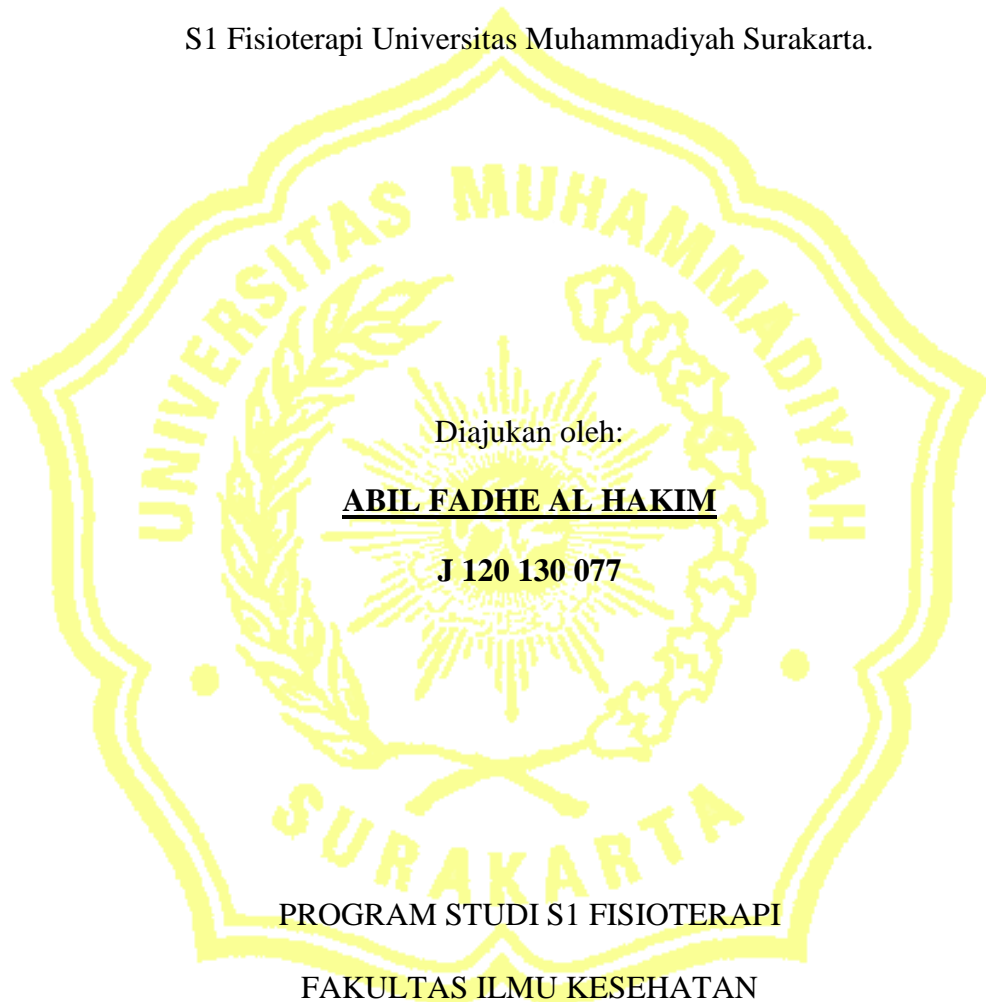
FAKULTAS ILMU KESEHATAN

UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH SURAKARTA

HALAMAN PRASYARAT GELAR

PERBEDAAN PENGARUH PEMBERIAN *DIRECT MYOFASCIAL*
***RELEASE* DAN *SELF MYOFASCIAL RELEASE* TERHADAP**
PENURUNAN NYERI *MYOFASCIAL TRIGGER POINT UPPER*
***TRAPEZIUS* PADA PEMBATIK TULIS**

Skripsi Ini Dibuat Untuk Memperoleh Gelar Sarjana Fisioterapi Dalam Program
S1 Fisioterapi Universitas Muhammadiyah Surakarta.



Diajukan oleh:

ABIL FADHE AL HAKIM

J 120 130 077

PROGRAM STUDI S1 FISIOTERAPI

FAKULTAS ILMU KESEHATAN

UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH SURAKARTA

SKRIPSI
**PERBEDAAN PENGARUH PEMBERIAN DIRECT MYOFASCIAL
RELEASE dan SELF MYOFASCIAL RELEASE TERHADAP PENURUNAN
NYERI MYOFASCIAL TRIGGER POINT UPPER TRAPEZIUS PADA
PEMBATIK TULIS**

Telah disetujui pembimbing untuk dipertahankan di depan Tim Penguji Seminar Proposal Program Studi Fisioterapi Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Surakarta.



Diajukan oleh:

ABIL FADHE AL HAKIM

J 120 130 077

Telah diperiksa dan disetujui untuk diuji oleh:
Pembimbing,

Wijianto, SSt.FT., Ftr., M.Or

NIDN :0616077302

HALAMAN PENGESAHAN

**PERBEDAAN PENGARUH PEMBERIAN DIRECT *MYOFASCIAL*
RELEASE dan *SELF MYOFASCIAL RELEASE* TERHADAP PENURUNAN
NYERI *MYOFASCIAL TRIGGER POINT UPPER TRAPEZIUS* PADA
PEMBATIK TULIS**

OLEH:

ABIL FADHE AL HAKIM

J 120 130 077

Telah dipertahankan di depan Dewan Penguji

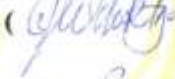


Fakultas Ilmu Kesehatan

Universitas Muhammadiyah Surakarta

Pada hari Sabtu 20 Juli 2019

dan dinyatakan telah memenuhi syarat

Dewan Penguji:

1. Wijianto, SSt.FT., Ftr., M.Or ()
(KETUA DEWAN PENGUJI)
2. Wahyuni, SSt.FT, Ftr., M.Kes ()
(ANGGOTA I DEWAN PENGUJI)
3. Agus Widodo, S.Fis., Ftr., M.Kes ()
(ANGGOTA II DEWAN PENGUJI)

Dekan



Dr. Mutalazimah, SKM., M.Kes
NIDN. 786/06-1711-73

PERNYATAAN

Dengan ini saya menyatakan bahwa dalam naskah publikasi ini tidak terdapat karya yang pernah diajukan sebelumnya untuk memperoleh gelar kesarjanaan di suatu perguruan tinggi manapun dan sepengetahuan saya juga tidak terdapat karya atau pendapat yang pernah ditulis atau diterbitkan oleh orang lain, kecuali yang secara tertulis dikutip dan disebutkan dalam daftar pustaka.

Apabila dikemudian hari terbukti ketidakbenaran dalam pernyataan saya di atas, maka saya akan bertanggung jawab sepenuhnya.

Surakarta, Juli 2019

Penulis



Abil Fadhe Al Hakim

J120130077

MOTTO

*Keraguan hanya akan menghambat dirimu sendiri dan akan
membuatmu semakin jauh tertinggal*

*Beranianlah melangkah walaupun hanya langkah kecil, karena
itulah yang akan membuat langkah langkah besar selanjutnya di
dalam hidupmu*

*Tidak masalah jika kamu terlambat dalam melakukan sesuatu,
tetapi kamu harus bisa mengejar ketertinggalanmu*

Jangan pernah ragu pada dirimu sendiri

HALAMAN PERSEMBAHAN

Alhamdulillahirobilalamin saya ucapkan, atas terselesaikannya tugas akhir setelah menempuh pendidikan di Universitas Muhammadiyah Surakarta, yaitu berupa SKRIPSI.

Rasa syukur saya ucapkan kepada Allah SWT, serta shalawat dan salam kepada Rasulullah SAW beserta keluarganya, sahabat dan pengikut beliau dari dahulu sampai sekarang.

Tidak lupa ucapan terimakasih atas semua dukungan, doa, kesabaran dan kebersaannya kepada:

1. Kepada orang tua, dan Ibu Susmiati dan Bapak Purwadi yang selalu memberikan doa, semangat, motivasi, kasih sayang, dan juga kesabaran dalam menghadapi kesulitan dan keberhasilan yang saya dapatkan,
2. Adikku tersayang, Hanum yang selalu menyemangati, mendoakan, dan memberi dukungan,
3. Dosen pembimbing Bapak Wijianto yang dengan penuh kesabaran dan tabah dalam memberikan bimbingan kepada saya selama ini.
4. Teman - temanku Fajar, Adin, Shyko, Yunan, Ejeng, Erik, Gemilang, Fana, Mirna, Nastiti, Susi, yang selalu memberikan semangat dan memberikan bantuan selama proses skripsi ini.
5. Teman – temanku seperjuangan, serumah dan selalu terus bersama Yayan, Anung.
6. Untuk seluruh dosen Fisioterapi S1 UMS yang telah memberikan ilmu dan pengalaman selama perkuliahan.

Atas semua bantuan, semangat, motivasi, saran, doa dan segala dukungan dari berbagai pihak sehingga skripsi ini dapat terselesaikan dengan baik, meskipun banyak kekurangan yang ada di skripsi ini. Semoga segala kebaikan yang telah diberikan mendapatkan pahala dan senantiasa dalam lindungan Allah SWT.

KATA PENGANTAR

Alhamdulillahirabbil'alamin

segala puji bagi Allah atas limpahan karunia-Nya yang tiada terbatas. Hanya karena rahmat, taufik serta hidayah-Nya semata penulis dapat menyelesaikan skripsi dengan judul ” PERBEDAAN PENGARUH PEMBERIAN *DIRECT MYOFASCIAL RELEASE* dan *SELF MYOFASCIAL RELEASE* TERHADAP PENURUNAN NYERI *MYOFASCIAL TRIGGER POINT UPPER TRAPEZIUS* PADA PEMBATIK TULIS”.

Skripsi ini disusun guna memenuhi syarat untuk memenuhi mendapatkan gelar sarjana fisioterapi. Di Program Studi Fisioterapi Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Surakarta.

Dalam penyusunan skripsi ini tidak lupa kiranya penulis mengucapkan banyak terima kasih kepada semua pihak:

1. Dr. Sofyan Anif, M.Si. Selaku rektor Universitas Muhammadiyah Surakarta.
2. Dr. Mutalazimah, M.Kes. Selaku dekan Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Surakarta.
3. Isnaini Herawati, SSt.Ft., Ftr., M.Sc. Selaku ka.Progdi Fisioterapi di UMS.
4. Wijianto, SSt.Ft., Ftr., M.Or selaku dosen pembimbing yang telah memberikan bimbingan, pengarahan dan masukan dalam penyusunan skripsi ini dengan penuh kesabaran.
5. Kedua orang tua bapak Purwadi dan ibu Susmiati dan adikku Hanum yang selalu memberikan doa, nasihat, motifasi, dan dukungan selama ini kepada penulis.
6. Teman-teman fisioterapi khususnya Fajar, Adin, Shyko, Yunan, Ejeng, Gemilang, Nastiti, Susi, Fana, Erik, Mirna, Widhi, Anung yang selama ini terus memberikan dukungan untuk menyelesaikan skripsi ini.

Akhir kata, penulis berharap semoga karya ini dapat bermanfaat baik bagi penulis maupun bagi pembaca. Penulis mohon maaf bila dalam penulisan karya ini terdapat banyak kesalahan. Oleh karena itu saran dan kritik sangat diharapkan.

DAFTAR ISI

	Halaman
HALAMAN JUDUL.....	i
HALAMAN PRASYARAT GELAR	ii
HALAMAN PERSETUJUAN UJIAN SKRIPSI	iii
HALAMAN PENGESAHAN SKRIPSI	iv
PERNYATAAN KEASLIAN PENELITIAN	v
MOTTO	vi
HALAMAN PERSEMBAHAN	vii
KATA PENGANTAR	viii
DAFTAR ISI.....	ix
DAFTAR GAMBAR	xii
DAFTAR TABEL.....	xiii
DAFTAR LAMPIRAN	xiv
ABSTRAK	xv
ABSTRACT	xvi
 BAB I PENDAHULUAN	
A. Latar Belakang	1
B. Rumusan Masalah.....	4
C. Tujuan Penelitian	4
D. Manfaat Penelitian	5
 BAB II TINJAUAN PUSTAKA	
A. Analisa Kerja Pembatik Tulis	6
B. <i>Myofascial Trigger Point Upper Trapezius</i>	6
1. Definisi	6
2. Etiologi	7
a. Trauma pada Jaringan <i>Myofascial</i>	7
b. Postur dan Ergonomi Kerja Buruk	8
3. Patofisiologi	8
4. Tanda dan Gejala <i>Myofascial Trigger Point Syndrome Upper Trapezius</i>	9

5. Pemeriksaan	10
a. <i>Pincer Palpation</i>	10
b. <i>Flat Palpation</i>	10
6. Alat Ukur	11
C. <i>Myofascial Release</i>	12
1. Definisi	12
2. Indikasi	13
3. Kontraindikasi	13
D. <i>Direct Myofascial Release</i>	
1. Definisi	13
2. Efek <i>Direct Myofascial Release</i>	13
E. <i>Self Myofascial Release</i>	
1. Definisi	15
2. Efek <i>Self Myofascial Release</i>	15
F. Kerangka Pikir	17
G. Kerangka Konsep	18
H. Hipotesis	18
BAB III METODE PENELITIAN	
A. Jenis Penelitian	19
B. Waktu dan Tempat Penelitian	20
C. Populasi dan Sampel	
1. Populasi	20
2. Sampel	20
D. Variabel Penelitian	21
E. Definisi Konseptual	21
F. Definisi Operasional	
1. <i>Myofascial Trigger Point Syndrome Upper Trapezius</i>	22
2. <i>Direct Myofascial Release</i>	23
3. <i>Self Myofascial Release</i>	23
G. Jalannya Penelitian	24
H. Teknik Analisis Data	24

BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

A. Hasil Penelitian

1. Gambaran Penelitian..... 25
2. Karakteristik Subjek Penelitian 25
3. Analisis Statistik 28

B. Pembahasan 29

C. Keterbatasan Penelitian 33

BAB V KESIMPULAN DAN SARAN

A. Simpulan 35

B. Saran 35

DAFTAR PUSTAKA

DAFTAR GAMBAR

Daftar Tabel

LAMPIRAN

DAFTAR GAMBAR

Halaman	
Gambar 2.1 Trigger Point	10
Gambar 2.2 Pincer Palpation	10
Gambar 2.3 Flat Palpation	11
Gambar 2.4 Visual Analog Scale	12
Gambar 2.5 Direct Myofascial Release	15
Gambar 2.6 Self Myofascial Release	17
Gambar 2.7 Kerangka Pikir	17
Gambar 2.8 Kerangka Konsep	18
Gambar 3.1 Rancangan Penelitian	19

DAFTAR TABEL

Tabel 4.1	Distribusi data berdasarkan usia	29
Tabel 4.2	Distribusi data berdasarkan jenis kelamin	30
Tabel 4.3	Karakteristik nilai nyeri <i>myofascial trigger point upper trapezius</i>	30
Tabel 4.4	Selisih beda nyeri kelompok I dan Kelompok II	31
Tabel 4.5	Hasil uji statistik kelompok I (<i>direct myofascial release</i>).....	31
Tabel 4.6	Hasil uji statistik kelompok II (<i>self myofascial release</i>	32
Tabel 4.7	Hasil uji beda pengaruh antara kelompok I dan II	32

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1 Protocol Penelitian

Lampiran 2 Pelaksanaan Terapi

Lampiran 3 Inform Concsent

Lampiran 4 Ijin Penelitian

Lampiran 5 Surat Balasan Penelitian Kampoeng Batik Laweyan

Lampiran 6 Lembar Penilaian Subjek Penelitian

Lampiran 7 Output data SPSS

Lampiran 8 Dokumentasi

ABSTRAK

PROGRAM STUDI S1 FISIOTERAPI
FAKULTAS ILMU KESEHATAN
UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH SURAKARTA
SKRIPSI 2019
36 Lembar

ABIL FADHE AL HAKIM / J120130077

“PERBEDAAN PENGARUH PEMBERIAN *DIRECT MYOFASCIAL RELEASE* DAN *SELF MYOFASCIAL RELEASE* TERHADAP PENURUNAN NYERI *MYOFASCIAL TRIGGER POINT UPPER TRAPEZIUS* PADA PEMBATIK TULIS”

(Dibimbing oleh : Wijianto, SSt.FT., Ftr., M.Or)

Latar Belakang: *Myofascial trigger point upper trapezius* adalah gangguan pada otot *trapezius* yang terjadi karena adanya taut band pada otot. Jika disentuh atau ditekan dapat menyebabkan nyeri lokal atau nyeri menjalar dengan pola spesifik. Ada banyak sekali penanganan yang dapat dilakukan untuk mengurangi nyeri oleh fisioterapi, salah satunya yaitu dengan *direct myofascial release* dan *self myofascial release*.

Tujuan: untuk mengetahui efektivitas penurunan nyeri antara *direct myofascial release* dan *self myofascial release* pada *myofascial trigger point upper trapezius*.

Metode: Penelitian ini menggunakan metode *quasi experiment* dengan pendekatan *two group pre and post test*. Jumlah sampel pada penelitian ini adalah 20 orang dibagi menjadi 2 kelompok *experiment*. 10 orang diberikan *direct myofascial release* 2 kali seminggu selama 3 minggu. 10 orang diberikan *self myofascial release* 2 kali seminggu selama 3 minggu. Pengukuran *pre-test* dilakukan sebelum terapi pertama dan pengukuran *post-test* setelah dilakukan terapi terakhir menggunakan *numeric rating scale* (NRS).

Hasil: Uji beda pengaruh untuk masing masing kelompok menggunakan *wilcoxon test*. Uji beda selisih antar 2 kelompok menggunakan *mann-whitney test* didapatkan hasil $p = 0,033$ ($p < 0,05$). Hasil uji statistik menunjukkan adanya perbedaan efektivitas penurunan nyeri antara *direct myofascial release* dan *self myofascial release* pada *myofascial trigger point upper trapezius*.

Kesimpulan: Pemberian *direct myofascial release* lebih baik dalam menurunkan nyeri dibandingkan *self myofascial release* pada *myofascial trigger point syndrome upper trapezius*.

Kata Kunci: *myofascial trigger point upper trapezius*, *direct myofascial release*, *self myofascial release*.

ABSTRACT

**PROGRAM STUDY S1 FISIOTERAPI
FACULTY OF HEALTH SCIENCE
MUHAMMADIYAH SURAKARTA UNIVERSITY
THESIS, 2019
36 Page**

ABIL FADHE AL HAKIM / J120130077

**”DIFFERENCE IN THE EFFECT OF DIRECT MYOFASCIAL RELEASE
AND SELF MYOFASCIAL RELEASE TO DECREASING PAIN
MYOFASCIAL TRIGGER PAIN UPPER TRAPEZIUS IN HAND-DRAWN
BATIK WORKER “**

(Supervisor : Wijianto, SSt.FT., Ftr., M.Or)

Background: Myofascial trigger point upper trapezius is a disturbance in the trapezius muscle that occurs due to a taut band in the muscle. If touched or pressed can cause local pain or pain radiating with a specific pattern. There are lots of treatments that can be done to reduce pain by physiotherapy, one of which is direct myofascial release and self myofascial release.

Objective: to determine the effectiveness of reducing pain between direct myofascial release and self myofascial release on the upper trapezius myofascial trigger point.

Method: This study used a quasi experimental method with a two group pre and post test approach. The number of samples in this study were 20 people divided into 2 experimental groups. 10 people were given direct myofascial release 2 times a week for 3 weeks. 10 people were given self-myofascial release twice a week for 3 weeks. Pre-test measurements were carried out before the first therapy and post-test measurements after the last therapy was performed using a numeric rating scale (NRS).

Results: Different test of the effect of profit of each group using Wilcoxon test. Difference test between 2 groups using mann-whitney test showed $p: 0.033$ ($p < 0.05$). The results of statistical tests showed difference in the effectiveness of pain reduction between direct myofascial release. and self-myofascial release on the upper trapezius myofascial trigger point.

Conclusion: direct myofascial release is better at reducing pain than self myofascial release on myofascial trigger point upper trapezius syndrome.

Keywords: myofascial trigger point upper trapezius, direct myofascial release self myofascial release.